

●作ってみませんか【平成 22 年 7 月 1 日号】

アスパラと新じゃがのバターしょうゆ炒め

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

新じゃがのおいしい季節ですね。材料も

手軽で早くでき、簡単でおいしいです。

バターとじゃがいもがとても合っています。

アスパラの代わりに、きぬさややスナップ

えんどうなどでもおいしくいただけます。



●材料(4人分)

じゃがいも300g・ニンジン50g・アスパラ4本・にんにく1片・バター20g・塩少々・コショ

ウ少々・しょうゆ小さじ1

●作り方

①じゃがいもはしっかり汚れを落として、皮つきのまま5mmくらいの厚さの半月切りにする。ニンジンは皮をむき、斜め薄切りの半月切りにする。アスパラは生のまま斜め切りにしておく。にんにくは薄い輪切りにしておく。／②フライパンにじゃがいもを並べて、上からにんにくとバターを入れ、塩・コショウで味をつけたら中火にかけてふたをする。／③3分たったらふたを開け、アスパラを入れて塩・コショウを振ってふたをし、中火で2分加熱。じゃがいもを焦がさないように気を付ける。／④しばらく蒸らしてからしょうゆを回し入れて全体が馴染んだら完成。